

PORNOGRAFÍA

MENTIRAS, VERDAD Y ESPERANZA



PORNOGRAFÍA

MENTIRAS, VERDAD Y ESPERANZA

Reconocimientos

Escrito por Linda Gehman Peachey con ayuda de:
Elsie Goerzen, Programa para Detener el Abuso, MCC BC,
y Stephen Siemens, Coordinador de Justicia Restaurativa,
MCC Canada.

Un agradecimiento especial a Brad Burkholder, pastor, Peter White, asesor, y todos aquellos que ofrecieron retroalimentación y sugerencias.

El financiamiento para este recurso fue proporcionado por el Programa de Justicia Restaurativa del MCC Canada.

Diseño creado por Dana Hepting y Jennifer Duby.

Contenido

1 Introducción

La pornografía se encuentra en todas partes: en Internet, teléfonos inteligentes, televisión, películas y revistas. Los cristianos reconocen que la sexualidad es un don bueno y preciado de Dios. Sin embargo, en una sociedad llena de imágenes y mensajes sexuales seductores, puede ser difícil resguardar este don y protegerlo de la profanación y el abuso. ¿Cómo atesora uno este don y se resiste a las afirmaciones falsas sobre el sexo? ¿Cómo afirma uno con palabras y obras que todos somos creados a imagen y semejanza de Dios y que nos Dios ama profundamente?

Por un lado, estas son preguntas profundamente personales y morales. ¿Cómo vive uno de una manera realmente abierta ante Dios sin nada que ocultar? ¿Cómo permanece uno sexualmente íntegro y honorable? ¿Cómo sigue uno a Jesús al amar y respetar verdaderamente a los demás?

La pornografía también plantea problemas de justicia tanto a nivel individual como a nivel estructural. ¿Qué dice la pornografía acerca de los hombres y las mujeres y cómo deben relacionarse unos con otros? ¿Quién se beneficia y quién pierde cuando algunas personas son deshumanizadas o utilizadas para el placer de otros? ¿Cuál es la relación entre los mensajes pornográficos y la agresión sexual u otros tipos de violencia interpersonal? ¿Quién es más vulnerable al abuso o a estereotipos negativos en la industria de la pornografía y por qué? Asimismo, ¿qué debe hacerse para proteger a los niños de la pornografía y del abuso sexual?

Afortunadamente, la fe cristiana aborda todas estas cuestiones. Jesús ofreció una vida abundante a todos y una visión de vida que es holística, alegre y plena, no solo en el futuro cuando el reino de Dios esté completo, sino también aquí y ahora en la Tierra. Por lo tanto, Pablo podría instar a los creyentes, "No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.… El amor debe ser sincero. Aborrezcan el mal; aférrense al bien. Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente" (Romanos 12:2, 9-10).

Este folleto se ofrece en este espíritu y con la esperanza de ayudar a entender mejor los peligros de la pornografía, además de permitir una acción amorosa y efectiva con objeto de prevenir y superar el daño que ésta provoca.

Que la paz y el valor de Dios estén contigo.

> ¿Cómo puede el joven llevar una vida íntegra?
> Viviendo conforme a tu palabra.
> Yo te busco con todo el corazón; no dejes que me desvíe de tus mandamientos.
> En mi corazón atesoro tus dichos para no pecar contra ti (Salmo 119:9-11).
>
> Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio (Filipenses 4:8).

2 El don bueno de Dios

Los cristianos afirman que Dios creó al mundo y vio que era algo bueno. Esto incluye a los seres humanos y sus cuerpos. La Confesión de fe en perspectiva menonita actual afirma:

> Creemos que los seres humanos fueron creados buenos a imagen y semejanza de Dios (Génesis 1:26-27, 31; Romanos 8:29).
> …Como criaturas hechas a imagen y semejanza divina, hemos sido bendecidos con las habilidades de responder fielmente a Dios, de vivir en armonía con otros seres humanos y participar en labores y descansos constructivos. Puesto que Adán y Eva fueron creados igual y maravillosamente a imagen y semejanza divina, la voluntad de Dios desde el principio ha sido que las mujeres y los hombres vivan en relaciones afectivas y de ayuda mutua unos con otros (Génesis 2:18-23; Efesios 5:21-33).[1]

Además, la sexualidad humana es buena, pues es una de las maneras en que una persona expresa su amor por otra. La Canción de Salomón ofrece un ejemplo maravilloso del deseo sexual expresado dentro del contexto de una relación marital amorosa y respetuosa. Ambos individuos comparten su fascinación por el otro en un baile de alegría de reafirmación mutua. No hay ningún indicio de querer usar o violentar a la otra persona para su propia satisfacción o placer.

Cuando Jesús vino, él demostró el amor que Dios le tiene a todas las personas y especialmente a aquellas

1. Confesión de fe en perspectiva menonita, Artículo 6. “La creación y el llamamiento de los seres humanos,” Herald Press, 1995, 28.

que son más vulnerables a ser utilizadas o maltratadas por otros. Él acogió a niños[2] e incluyó a mujeres entre sus seguidores.[3] Caminó junto con la samaritana y alabó a María por sentarse con los hombres como un discípulo e instó a Marta a hacer lo mismo.[4]

Jesús también advirtió a los hombres a no codiciar a las mujeres como si fueran objetos. De hecho, tales pensamientos eran tan graves como el adulterio y exigían acciones preventivas drásticas. Aunque Jesús no quiso decir literalmente que debía arrancarse uno mismo los ojos, los hombres eran responsables de no violar a las mujeres con ningún pensamiento o acción.[5] Asimismo, los esposos no deben divorciarse de sus esposas, dejándolas desprotegidas y sin apoyo.[6]

Los seguidores de Jesús continuaron ofreciendo una nueva libertad a los hombres y mujeres para trabajar y alabar a Dios juntos. Una pareja prominente fue Priscila y Aquila. Trabajaron con Pablo y lo acompañaron a su viaje misionero desde Corinto a Éfeso. Luego se quedaron atrás para promover a la iglesia ahí y juntos dieron instrucciones valiosas al carismático maestro Apolo.[7]

2. Mateo 18:1-5, 19:13-15; Marcos 10:13-16; Lucas 18:15-17. En Mateo 18:6-10, Jesús también declaró consecuencias severas para aquellos que dañaran o tentaran contra los niños. La palabra griega para 'piedra de obstáculo' significa impedir o encerrar como en una trampa. Consulte Myers, Ched y Elaine Enns, *Embajadores de la reconciliación,* Volumen 1. Orbis Books, 2009, 59, 138–139.

3. Mateo 27:55-56; Marcos 15:40-41; Lucas 8:1-3.

4. Juan 4:4-42; Lucas 10:38-42.

5. Mateo 5:27-30.

6. Mateo 5:31-32. En esa época, las mujeres no podían iniciar un divorcio, así que no se dirigían a ellas de la misma manera.

7. Hechos 18.

Los líderes de la iglesia primitiva también enseñaron el respeto e igualdad de derechos sexuales en la relación marital.[8] Ellos enfatizaron la sumisión mutua y rechazaron la autocomplacencia y el egoísmo.[9] De hecho, Pablo instó a los creyentes a no usar su "… libertad para dar rienda suelta a sus pasiones…. En efecto toda la ley se resume en un solo mandamiento: 'Ama a tu prójimo como a ti mismo'" (Gálatas 5:13-14). Aquellos que siguen a Cristo deben vivir por el Espíritu, cuyo fruto es "…amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio" (Gálatas 5:22-23).

8. 1 Corintios 7:3-5.

9. Efesios 5:21, 25-33.

3 Definición de pornografía

Aunque la mayoría de las personas tienen una idea de lo que es la pornografía, es difícil definirla con exactitud.[10] La socióloga Diana Russell la describe como "…el material que combina el sexo y/o la exhibición de los genitales con abuso o degradación en una manera que parece endosar, condonar o alentar dicho comportamiento".[11]

La palabra *pornografía* proviene de las palabras griegas *porne* (mujer cautiva, esclava o prostituta) y *graphos* (escritura o dibujo). El origen de la palabra vincula la representación gráfica de mujeres en cautiverio y desigualdad. Como lo explican Gail Dines y Robert Jensen: "El mensaje ideológico principal de la pornografía no es difícil de discernir: Las mujeres existen para el placer sexual de los hombres en cualquier forma que los hombres deseen ese placer, sin importar las consecuencias que esto tenga en las mujeres. No es solo que las mujeres existen para el sexo, sino que existen para el sexo que los hombres desean tener".[12]

Actualmente, los hombres y mujeres usan la pornografía y ambos la usan en formas gráficas. Existe una gran presión social para aceptar e incluso adoptar imágenes y materiales sexuales. Como observa Pamela Paul:

10. Este folleto se concentra principalmente en la pornografía adulta. Sin embargo, reconocemos que la pornografía infantil es una realidad grave, terrible y devastadora. Además, el uso, posesión o creación de pornografía infantil es un delito penal.

11 "Anne E. Menasche entrevista a Diana Russell," *Contra la corriente,* 69, julio-agosto de 1997. En comparación, Russell define la "…erótica como material sexualmente sugestivo o estimulante que es…respetuoso de todos los seres humanos y animales presentados." Por supuesto, el material erótico también puede usarse en formas negativas y degradantes, por lo que es difícil hacer distinciones claras entre estos términos.

12. "La pornografía es un problema de izquierda," por Gail Dines y Robert Jensen; diciembre de 2006, 2005, *Znet,* http://www.zmag.org/content/print_article. cfm?itemID=9272&sectionID=1.

"…en años recientes, las revistas de mujeres hablan con regularidad de la pornografía desde una nueva perspectiva: cómo las mujeres pueden introducirla a sus propias vidas. Aunque muchas mujeres continúan teniendo opiniones mixtas o negativas acerca de la pornografía, se les dice cada vez más que sean realistas, que sean de 'mente abierta'. La pornografía, les dicen, es sexy y si quieres ser una mujer sexualmente atractiva y de pensamientos vanguardistas, debes ponerte al día".[13]

No obstante, Pamela Paul argumenta que "muchas de las mujeres que dicen estar abiertas a la pornografía no están abiertas a lo que la mayoría de los hombres consideran como sexualmente excitante…".[14] Ana Bridges está de acuerdo con esto. En su discusión sobre los guiones sexuales que se encuentran en la pornografía convencional, ella menciona un estudio del 2007 el cual encontró que un "análisis del contenido de cincuenta videos para adultos de mayores ventas reveló una 'realidad' sombría caracterizada por la desigualdad y la violencia. Casi la mitad de las 304 escenas analizadas contenían agresión verbal, mientras que alrededor de 88% mostraba agresión física. Setenta por ciento de los actos agresivos fueron cometidos por hombres y 87% de las acciones fueron cometidas contra mujeres".[15]

13. Paul, Pamela, *Pornified: How Pornography is Transforming our Lives, our Relationships and our Families*. Times Books, 2005, 109.

14. Ibid, 120, 132.

15. Bridges, Ana J. "Pornography's Effects on Interpersonal Relationships," *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers*, editado por John R. Stoner, Jr. and Donna M. Hughes, Witherspoon Institute, 2010, pág. 4 en el artículo en línea. Presentaciones disponibles en: http:// www. socialcostsofpornography.com/videos.php.

Puesto que estos guiones tienden a no atraer a las mujeres, la industria ha respondido desarrollando pornografía orientada más hacia los gustos femeninos, que presenta elementos más románticos y vinculados con las relaciones sentimentales. Esto reconoce que mientras los hombres buscan un alivio físico, las mujeres a menudo buscan una conexión emocional. En cualquier caso, la pornografía incita a los hombres y las mujeres a buscar placer y plenitud en formas que están desconectadas de la vida y las relaciones reales.

Aunque esto puede ser legal con respecto a los adultos, la pornografía que involucra a niños no lo es. Tanto Canadá como Estados Unidos tienen leyes que prohíben la creación, posesión y uso de pornografía infantil. La pornografía infantil se define como "…la representación visual de menores de 18 años de edad que participan en actividad sexual o la representación visual de menores de edad que tienen un comportamiento erótico o lascivo diseñado para despertar el interés sexual del observador".[16] Desafortunadamente, la Corte Suprema de Estados Unidos socavó la Ley de Protección contra Pornografía Infantil de 1996 cuando declaró que las imágenes virtuales o simuladas de niños eran permitidas.[17]

16. Consulte el diccionario legal en: http://legal-dictionary.thefreedictionary.com/Child+Pornography.

17. Paul, *Pornified*, 191 ff.

Un concepto erróneo es que en la pornografía de adultos no hay víctimas: es una actividad inofensiva y placentera que no hace daño a nadie. Sin embargo, las investigaciones y la experiencia muestran cada vez más que la pornografía sí provoca daño: a la relación que tiene uno con Dios, a las relaciones humanas, al usuario, a aquellos en la industria y a la sociedad en general.

Daño a nuestra relación con Dios

El uso de la pornografía puede interferir con la relación que tenemos con Dios. Ezequiel indica que Dios le preguntó: "Hijo de hombre, ¿ves lo que hacen los jefes israelitas en los oscuros nichos de sus ídolos? Andan diciendo: 'No hay ningún Señor que nos vea. El Señor ha abandonado el país'" (Ezequiel 8:12).

Escrito en el contexto de la idolatría, este incisivo pasaje resalta la verdad de que todo lo que se oculta de Dios daña esta relación. Todas las áreas de la vida, incluyendo nuestros pensamientos y acciones más íntimos, necesitan mirarse con la luz del amor de Dios y las intenciones de Dios para la vida y las relaciones humanas. Todo lo que no pueda ser llevado ante Dios de manera honesta y abierta crea una barrera que impide nuestra habilidad de alabar plenamente a Dios. Estas barreras también limitan el poder curativo de Dios y se convierten en barricadas en el camino para seguir a Jesús.

En realidad, dichas barreras pueden llevar a la muerte. Como explica Santiago 1:14-15: "…cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen. Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado da a luz la muerte". Por el contrario, un espíritu generoso lleno de la

luz de Dios y de la palabra de Dios dará a luz la vida y bendiciones.

Daño a las relaciones humanas

La pornografía tiene efectos negativos a largo plazo que dañarán e incluso destruirán las relaciones íntimas. A menudo se usan como una herramienta de masturbación, el placer de la estimulación sexual se asocia con el aislamiento e imágenes degradantes de mujeres y hombres. Esto puede llevar a un "amorío mental" que reemplaza una relación real de humano a humano con fantasías distorsionadas, idealizadas y deshumanizadas.

Esta realidad es agravada por Internet que crea muy fácilmente "…el fenómeno de una intimidad anónima, la sensación de una relación pero una que no ha ocurrido y que probablemente nunca ocurra, de frente a frente. El ejemplo más directo…es la pornografía en Internet donde se comparte información verbal y visual extremadamente íntima entre dos completos extraños…Esta intimidad anónima tiene un efecto extraño. Proporciona la conexión suficiente para impedirnos buscar una intimidad real".[18]

La pornografía no solo impide tener relaciones auténticas, sino que también crea una grave devastación en las relaciones existentes. Según un estudio:

> …descubrir la actividad sexual en línea de la pareja sentimental provoca sentimientos de dolor, traición, rechazo, abandono, devastación, soledad, vergüenza, aislamiento, humillación, celos e ira. Más de uno de cada cinco entrevistados se habían

18. Hipps, Shane. Flickering Pixels: *How Technology Shapes Your Faith.* Zondervan, 2009, 113–114.

> separado o divorciado como resultado de la adicción al cibersexo de su cónyuge. La mitad reportó que sus cónyuges ya no les atraían sexualmente y un tercio indicó que ya no les interesaba el sexo con su cónyuge.[19]

Las mujeres especialmente a menudo "… se sentían inferiores y engañadas, incapaces de estar a la altura de la perfección mejorada quirúrgica o digitalmente".[20] Se sienten traicionadas y se preguntan en qué está pensando su cónyuge cuando están juntos.

Aún más perturbador es que un investigador reportó que el uso de la pornografía resultó en "...un aumento de actitud negativa hacia las mujeres, menor empatía hacia las víctimas de violencia sexual, insensibilidad emocional y un aumento en comportamientos dominantes y sexualmente imponentes". Asimismo, "la pornografía conlleva a menor satisfacción con una pareja sentimental…Incluso las situaciones experimentales cortas que implican una exposición de una sola ocasión a representaciones pornográficas populares crean consecuencias negativas en las evaluaciones que los hombres hacen del atractivo de su pareja sentimental y qué tan enamorados se sienten".[21]

Los sobrevivientes de la violencia doméstica a menudo también mencionan que la pornografía fue parte del abuso, pues sus cónyuges les exigen ser como una "estrella pornográfica" o realizar actos sexuales que son degradantes y violentos. Además, la pornografía se vincula con la

19. Paul, *Pornified,* 233, reportando sobre un estudio realizado por la psiquiatra Jennifer Schneider.

20. Ibid, 260.

21. Bridges, 9 y 14–15 en un artículo en línea.

agresión sexual. Un estudio de mujeres que ingresaron a un programa de sobrevivientes de abuso "…demostró que el uso de pornografía de una pareja sentimental casi duplicó las probabilidades de que una mujer reportara ser agredida sexualmente por su pareja…Cincuenta por ciento identificó que el uso de la pornografía de su pareja desempeñó un papel en su agresión sexual."[22]

Sin embargo, el daño de la pornografía no se limita a mujeres. Como observó un analista, "…eventualmente se convierte en una deshumanización automática. Un hombre empieza a sentirse él mismo como una computadora cuando se da cuenta de que depende de imágenes de computadora para excitarse…el hombre completamente aislado y solitario teniendo sexo con una mujer imaginaria retocada digitalmente en una pantalla de computadora. Es realmente patético, incluso trágico."[23]

Daño al usuario

La pornografía tiene una poderosa cualidad adictiva. Uno se insensibiliza más y más, provocando anhelos de ver imágenes cada vez más degradantes y gráficas. También puede derivar en hacer realidad estas fantasías y exhibir un comportamiento peligroso e inmoral.

Las investigaciones continuas del cerebro ofrecen un nuevo entendimiento sobre la manera en que funcionan las adicciones. Aunque los efectos del abuso de sustancias tóxicas son más conocidos, está cada vez más claro que

22. Ibid, 17, reportando de Shope, J.H. (2004) "When words are not enough: The search for the effect of pornography on abused women." *Violence Against Women,* 10, 56–72. El énfasis se incluye en el original.

23. Mark Schwarz, director clínico de la Masters and Johnson Clinic en St. Louis, citado en Paul, *Pornified,* 105.

ciertos comportamientos pueden tener efectos similares en la química y rutas neuronales del cerebro. Como explica Peter White, asesor:

> Lo que ahora se entiende generalmente es que los poderosos químicos producidos por el cuerpo tales como la adrenalina, serotonina, dopamina y endorfinas son fabricadas en diferentes cantidades por el cerebro durante ciertos comportamientos. Estos comportamientos se vuelven adictivos cuando provocan cambios en el cerebro que son 'intensos, poderosos y excitantes' al individuo, lo que ocasiona que uno se vuelva 'adicto a la manera en que sus comportamientos pueden influir en su propia neuroquímica.'[24]

White continúa:

> Normalmente, nuestros cuerpos manejan bien estos químicos y podemos, por ejemplo, disfrutar del sexo con nuestro cónyuge debido a la experiencia emocionante e íntima que debe ser. Sin embargo, la tolerancia y los problemas surgen cuando el orgasmo se acompaña con la novedad, pues la novedad es un potente estimulante de dopamina. La adicción al sexo en cualquiera de sus formas usualmente implica una alta dosis de novedad: sexo 'anónimo' frecuente, el uso de prostitutas y especialmente la pornografía en Internet. A medida que estas 'nuevas' situaciones

24. White, Peter G. "A Group Design Proposal: Residential Treatment of Internet Pornography Addicts Including Observations of the Genesis of Sex Addiction Among Citizens in Western Culture," 2012, y citando a Schneider, J. P. & Weiss, R. *Cybersex exposed.* Hazelden, 2001. White es un asesor clínico registrado y miembro de Highland Community (Mennonite Brethren) Church. Su trabajo se concentra especialmente en sanar relaciones.

> o estímulos se acompañan con el orgasmo, el sexo a menudo adquiere una naturaleza compulsiva, pues el cerebro aprende a anticipar la misma cantidad aumentada de producción de dopamina con cada experiencia subsecuente y acompaña cada vez más la producción de dopamina con el estímulo sexual.[25]

Asimismo, en hombres, las imágenes o experiencias sexuales provocan la liberación de testosterona al flujo sanguíneo en mayores cantidades. Esta "…hormona predispone la atención y percepción masculina hacia aquello que sea sexual. Estas dos, la testosterona y la dopamina, actúan en conjunto una con la otra para producir la receta perfecta de la adición sexual".[26]

Las mujeres también pueden experimentar este tipo de compulsión. Se crea un ciclo de adicción, ya que para cuando la emoción generada por la pornografía se disipa, "…la soledad regresa, dejando a la mujer deseando más contacto y más estimulación…"[27] Esto puede llevar a comportamientos peligrosos. Como reporta un terapeuta, "más del 80% de las mujeres que tienen esta adicción la ponen en práctica fuera de Internet…" y son más propensas a "…hacer realidad sus comportamientos en la vida real, tal como tener varias parejas, sexo casual o aventuras".[28]

25. Peter White, correspondencia por correo electrónico, 20 de mayo de 2013. Gary Wilson además agrega que "Estas versiones supernormales de recompensas naturales pueden anular los mecanismos de saciedad de nuestro cerebro, la sensación de 'estoy repleto'…" Consulte http://yourbrainonporn.com, 2/01/2013, obtenido el 28 de junio de 2013.

26. White, correspondencia por correo electrónico, 20 de mayo de 2013.

27. Richards, Ramona, "Dirty Little Secret," *Today's Christian Woman,* septiembre/octubre 2003.

28. Marnie Ferree in Richards, "Dirty Little Secret," *Today's Christian Woman,* septiembre/octubre 2003. Ferree es terapeuta familiar y matrimonial certificada del Woodmont Hills Counseling Center, Nashville, TN.

El pastor Brad Burkholder argumenta que lo mismo sucede con los hombres: "En mi experiencia con hombres involucrados en la pornografía, esta es la 'droga de iniciación' a aventuras, prostitutas, clubes nudistas, divorcio, etc. Creo que si no hubiera enfrentado la pornografía cuando lo hice, hubiera tenido una relación extramarital…Por la gracia de Dios enfrenté la pornografía antes de hacer lo que SEGUÍA. Veo esto una y otra vez. La pornografía es la entrada, pero salimos a un lugar que nunca hubiéramos imaginado".[29]

Daño a aquellos en la industria

La pornografía también hace mucho daño a la gente involucrada en la industria. Como se detalla en la película *El precio del placer,* "El contenido de la pornografía se está volviendo cada vez más brutal. Joe Gallant, de producciones Black Mirror, admite que cree que el futuro de la pornografía estadounidense es la violencia. Escenas que representan tortura ya se están produciendo para estimular y excitar sexualmente".[30]

Además, la pornografía se vincula con el tráfico de personas con fines sexuales, incluyendo niños. Las personas vulnerables, en su mayoría mujeres y niñas, son atraídas con engaños a la industria con la promesa de un empleo. Como lo explicó una joven víctima/sobreviviente:

> En todos lados vemos una imagen glamorosa de la industria del sexo…Lo que vemos es solo la superficie. No vemos el daño que realmente está

29. Pastor Brad Burkholder, Hesston Mennonite Brethren Church, correspondencia por correo electrónico, 28 de junio de 2013.

30. Guía de estudio de Jason Young para *The Price of Pleasure: Pornography, Sexuality & Relationships,* una película de Chyng Sun y Miguel Picker, Media Education Foundation, 2008, 13: www.thepriceofpleasure.com.

ocurriendo, que la industria del sexo realmente es un tráfico ilegal, que la gran mayoría de las personas que están en la industria del sexo en general están ahí debido a que fueron objeto de abuso sexual de niños, que no tuvieron otra opción o elección.

Un proxeneta las convenció cuando eran jóvenes…cuando eran adolescentes jóvenes y se aprovechó sexualmente de ellas, y se encontraron igual que yo, sin ningún lugar a donde ir y sin ninguna otra esperanza. Y sabes que es difícil conseguir dinero.…

Nuestra cultura ha creado el mito de que la industria del sexo es atractiva, que serás hermosa y que eres sexy y eres atractiva. Ellos no te muestran la naturaleza aterradora de ser violada día tras día.

…Los efectos de la pornografía en mi vida fueron tan dañinos.… En mi mente, la pornografía es mucho más dañina que incluso la prostitución, porque tomas una fotografía o un video de alguien y son explotados para siempre a esa edad y en ese momento en el que están; así que puedes sacar a una chica de las calles y el abuso se detiene, pero sus fotos y videos son del dominio público para siempre, y las personas que han realizado muchísima pornografía, deben mudarse, ocultarse, hacer cambios en su rostro, cambiar de nombre, solo para no ser reconocidas, y es muy traumático.[31]

31. Extracto de "The Thin Line between Trafficking and Pornography," entrevista con Jessica Richardson por Katelyn Beaty y Nathan Clarke, 2 de noviembre de 2011, Her.meneutics blog: http://www.christianitytoday.com/women/2011/november/thin-line-between-trafficking-and-pornography.html. Usado con autorización.

Daño a la sociedad

Al final, la pornografía daña a todos y a la sociedad en general. Como lo describe un artículo editorial en *Christianity Today:*

> ...debido a que la pornografía literalmente cambia la programación del cerebro y crea rutas neuronales que cambian la manera en que los usuarios entienden el mundo, sabemos que la pornografía distorsiona la manera en que los hombres y las mujeres se ven entre sí. La pornografía es diabólica no porque sea adictiva. Es diabólica porque siempre reduce a seres humanos tridimensionales, especialmente a mujeres, a un conjunto de partes corporales diseñadas para la gratificación de otros, ensuciando la gloria plena que Dios pretendió que estas reflejaran. Y a menudo conlleva a los adictos a reducir también a las mujeres, a pesar de sus convicciones o intenciones.
>
> Cuando eso ocurre, una sociedad entera sufre, como la nuestra lo hace ahora, pagando por ello con incontables familias y vidas destrozadas....[32]

32. "An Equal Opportunity Destroyer," *Christianity Today* editorial, septiembre de 2010, Vol. 54, No. 9, 71.

La pornografía promueve mentiras sobre las mujeres[33]

Mentira #1: Las mujeres son objetos.

Los anuncios utilizan a mujeres hermosas como utilería para vender cerveza, automóviles, música, etc. El mensaje es que si compras el producto, obtendrás (o atraerás) a la mujer hermosa. Igualmente, los sitios pornográficos cibernéticos cobran una cuota para dar acceso a mujeres desnudas (y también a hombres) cuyas imágenes ahora son "tuyas". La pornografía muestra a las mujeres como mercancía, exhibiéndolas lo más públicamente posible para que el observador consuma. Las partes corporales de mujeres — senos, glúteos, entrepiernas — son fotografiadas como si fueran mercancías. La pornografía nos enseña que las mujeres están a la venta.

Mentira #2: El valor de una mujer depende únicamente del atractivo físico de su cuerpo.

La pornografía provoca que los hombres separen las imágenes físicas de las mujeres del resto de las características valiosas que poseen, es decir, su corazón, su alma, su intelecto y personalidad. La pornografía envía el mensaje de que sexualizar los cuerpos de las mujeres es preferible a interactuar con ellas como personas íntegras. Las mujeres son clasificadas por talla, figura y armonía de las partes corporales. El atractivo físico, según un estereotipo sexual específicamente definido, domina el resto de los atributos de las mujeres. En la pornografía, el valor principal de una mujer es su valía como objeto sexual.

33. Adaptado de *Pornography Lies* por Beth Graybill, MCC U.S. Women's Concerns Director, 1999–2004.

Mentira #3: Las mujeres disfrutan de la violación y la degradación.

La pornografía erotiza la violación y otras formas de violencia sexual y las hace parecer excitantes. En una escena pornográfica típica, las mujeres aparecen siendo violadas, primero luchando contra ello y luego empezando a disfrutarlo. En el mundo de la pornografía, "no" significa "sí". Las mujeres aparecen amarradas, golpeadas y humilladas en cientos de formas degradantes al tiempo que ruegan por más o son representadas como seductoras enloquecidas por sexo que merecen el abuso que reciben. Eso está muy lejos de la realidad para la mayoría de las mujeres. La pornografía enseña a los hombres a disfrutar el abuso de mujeres para su diversión y no aceptar una respuesta negativa.

Mentira #4: El sexismo es sexy.

John Stoltenberg, de Hombres contra la Pornografía, argumenta que la pornografía erotiza la supremacía masculina. La llamada libertad sexual representada por la pornografía es la libertad de los hombres para actuar sexualmente de maneras que mantienen el sexo como una base para la desigualdad de las mujeres. Para hacer conscientes a los hombres sobre este problema, Stoltenberg pide a los hombres en talleres que imiten las poses que las mujeres normalmente representan en escenas pornográficas. Como lo descubren rápidamente los hombres, tales posiciones pocas veces son excitantes para la persona en la posición servil. La pornografía ayuda a mantener en su lugar las desigualdades de poder generales de la sociedad entre hombres y mujeres, haciendo que la injusticia sea una excitación sexual.[34]

34. Consulte Stoltenburg, John. *Refusing to Be a Man: Essays on Sex and Justice.* Revisado, UCL Press, 2000, y *What Makes Pornography Sexy?* Milkweed Editions, 1994.

La pornografía promueve mentiras sobre los hombres

Mentira #1: Las necesidades de intimidad de los hombres son solo físicas.

La pornografía promueve la creencia de que las necesidades de intimidad de los hombres se reducen a un alivio sexual, que pueden satisfacer solos y por ellos mismos. Los hombres pueden tener “intimidad” sin comprometerse a una relación de toda la vida.

Mentira #2: Las necesidades biológicas de sexo de los hombres son irresistibles.

La pornografía promueve el mensaje de que los hombres tienen necesidades incontrolables de sexo y su felicidad está atada a una libertad sexual ilimitada. La pornografía es vista como una manera “natural y segura” de lograr la plenitud sexual.

Mentira #3: Los hombres disfrutan observar violencia y violaciones.

Muchas imágenes pornográficas vinculan el sexo con la violencia y la degradación y humillación de las mujeres. Esto promueve la impresión de que los hombres obtienen placer del dolor, el malestar y la violación de otras personas.

Mentira #4: Los hombres tienen derecho a poseer a las mujeres y sus cuerpos.

La pornografía promueve la creencia de que las mujeres son un recurso para el uso de los hombres, cuando y cómo lo deseen. También asume que los hombres tienen el derecho a usar a varias mujeres, sin ninguna responsabilidad sobre lo que les ocurra o cómo las mujeres experimenten la relación.

La pornografía promueve mentiras sobre el sexo[35]

Mentira #1: La dominación sexual se disfruta más que el placer sexual mutuo entre iguales.

Los sitios pornográficos regularmente muestran sexo grupal, violaciones en pandilla y sadomasoquismo (placer al infligir o sufrir dolor o abuso). Los hombres se representan forzando a mujeres jóvenes (animadoras, universitarias, colegialas) quienes actúan como si lo disfrutaran. En el mundo real, por supuesto, tal comportamiento provoca terror, dolor físico y angustia mental. Consumir dichas imágenes de manera regular sexualiza a la juventud e inocencia de maneras que pueden promover una aceptación del abuso sexual infantil e incesto. La pornografía normaliza la dominación sexual.

Mentira #2: La pornografía ofrece intimidad.

El sexo puede ser parte de la intimidad pero esta es mucho más que el sexo. La pornografía dice que el sexo satisfará nuestros deseos más profundos de tener una conexión humana. Sin embargo, la intimidad significa ser conocido y amado por quienes somos realmente. De hecho, la pornografía aumenta el aislamiento que muchos hombres ya sienten. Utiliza el lenguaje del romance (los sitios pornográficos hablan de "buscar el amor" y ofrecen una elección de "parejas sentimentales") para confundir las fantasías sexuales con el conocimiento íntimo y afecto personal de las relaciones reales en persona. La pornografía intenta sustituir una imagen erotizada por una persona real.

35. Adaptado de *Pornography Lies* por Beth Graybill, MCC U.S. Women's Concerns Director, 1999–2004.

Mentira #3: El sexo es algo que se hace principalmente para la autogratificación.
La pornografía promueve el mito de que el sexo se trata de mi gratificación sexual personal y no sobre dar y recibir amor. Glorifica el sexo de manera anormal y lo representa como un derecho o privilegio y no como un don otorgado por Dios. Convierte el voyerismo en un deporte al fomentar una obsesión con la estimulación visual. Además envía mensajes egoístas acerca de elegir parejas sexuales excitantes y exóticas para satisfacer a solas las necesidades de uno. El enfoque egoísta de la pornografía puede denigrar la habilidad que tiene una persona de dar amor.

Mentira #4: Su representación del sexo es correcta.
La pornografía es una de las fuentes principales de información sexual para hombres jóvenes y de esta manera ayuda a construir actitudes sexuales masculinas. Se concentra en el acto sexual únicamente y promueve el mensaje de que los hombres deben ser dominantes, entre más grande es mejor, el uso de la fuerza es aceptable. Esto es contrario al mensaje cristiano de igualdad y reciprocidad. Contradice nuestra convicción de que la sexualidad es un don bueno de Dios, que la fuerza no es para hacer daño y la satisfacción sexual se trata de dar y recibir amor. Los hombres y mujeres deben respetarse como personas y no por el tamaño o perfección de sus partes corporales sexuales.

Datos generales[36]

Los ingresos anuales de la industria de la pornografía en Estados Unidos en el 2006 fueron de 13 mil 300 millones de dólares o $44.67 per cápita. Esto es más que los ingresos combinados de las cadenas televisivas NBC, CBS y ABC. En Canadá, los ingresos del 2006 de la pornografía fueron de mil millones de dólares, o $30.21 per cápita.

- 55% de las rentas de películas en cadenas hoteleras son películas pornográficas de "entretenimiento para adultos". *–Adult Video News*

- En Estados Unidos se produce un nuevo video pornográfico cada 39 minutos.

- 61% de quienes compran pornografía ganan más de $50,000/año; 35.3% ganan más de $75,000/año.

- 50% de todos los hombres cristianos y 20% de todas las mujeres cristianas dicen ser adictos a la pornografía.[37]

- Una encuesta en el 2008 de más de 800 estudiantes universitarios descubrió que:
  - 86% de los hombres dijo haber visto pornografía en el último año, 48.4% veía pornografía semanalmente y 19.3% veía pornografía casi todos los días.

36. Salvo que se indique lo contrario, esta información proviene de Internet Filter Review: http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html, obtenida el 28 de junio de 2013.

37. *Covenant Eyes,* "Pornography Statistics: Annual Report 2013," http://www.covenanteyes.com/pornstats, obtenida el 18 de julio de 2013.

- 31% de las mujeres había visto pornografía en el último año y 3.2% veía pornografía semanalmente.[38]

- Un equipo de académicos de la Universidad de Nueva York, la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Rhode Island examinó 304 escenas de todos los videos más populares publicados en el 2005. El equipo de investigación encontró lo siguiente:
  - 89.8% de las escenas incluía agresión verbal o física;
  - 48% contenía agresión verbal, principalmente motes ofensivos e insultos;
  - 82.2% contenía agresión física;
  - 94.4% de los actos agresivos estaban dirigidos hacia mujeres.[39]

Pornografía en Internet[40]

- El 42.7% de los usuarios de Internet ve pornografía.

- El mayor grupo etario que consume pornografía en Internet es el de 35 a 44 años.

- La edad promedio para la primera exposición a pornografía en Internet es de 11 años de edad.

38. Jason S. Carroll, Laura M. Padilla-Walker, Larry J. Nelson, Chad D. Olson, Carolyn McNamara Barry y Stephanie D. Madsen, "Generation XXX: Pornography Acceptance and Use among Emerging Adults." 2008. *Journal of Adolescent Research* vol. 23 no. 1: 6–30, obtenido el 28 de junio de 2013 de StopPornCulture.org.

39. Guía de estudio por Jason Young para *The Price of Pleasure: Pornography, Sexuality & Relationships*, una película de Chyng Sun y Miguel Picker, Media Education Foundation, 2008, 13: www. thepriceofpleasure. com.

40. Salvo que se indique lo contrario, esta información proviene de *Internet Filter Review:* http://internet-filter-review.toptenreviews.com/ internet-pornography-statistics.html, obtenida el 28 de junio de 2013.

- 1 de 7 jóvenes ha recibido una incitación sexual.
- 100,000 sitios web ofrecen pornografía infantil ilegal.
- 9 de cada 10 usuarios de pornografía en Internet solo acceden a material gratuito.[41]
- 24% de los propietarios de teléfonos inteligentes admite tener material pornográfico en su teléfono móvil.[42]
- En el congreso de la Academia Americana de Abogados Matrimoniales del 2002, los abogados presentes reportaron que el 56% de sus casos de divorcio recientes se debieron al uso compulsivo de pornografía en Internet del cónyuge.[43]

Pornografía infantil[44]

Aproximadamente el 20% de toda la pornografía en Internet involucra a niños.

- En un estudio de los poseedores de pornografía infantil arrestados, el 40% había victimizado sexualmente a niños y tenía pornografía infantil en su posesión. De aquellos arrestados entre el año 2000 y 2001, el 83% tenía imágenes que implicaban a niños entre las edades de 6 y 12 años; el 39%

41. *Covenant Eyes*, "Pornography Statistics: Annual Report 2013," http://www.covenanteyes.com/pornstats, obtenido el 18 de julio de 2013.

42. Ibid.

43. Paul, *Pornified,* 233.

44. Salvo que se indique lo contrario, esta información proviene de Stop Porn Culture: http://stoppornculture.org/index.php/facts-and-resources/facts-and-figures; obtenida el 28 de junio de 2013.

tenía imágenes de niños entre 3 y 5 años de edad; y el 19% tenía imágenes de bebés y niños pequeños menores de 3 años de edad.[45]

- El 85% de los hombres arrestados por posesión de pornografía infantil había explotado sexualmente a un niño, según un estudio del 2008 realizado por Michael Bourke, el psicólogo en jefe del Servicio de Alguaciles Federales de Estados Unidos.

- 4 de cada 5 adolescentes de 16 años, hombres y mujeres, acceden con regularidad a la pornografía en Internet, y más de un cuarto de los pacientes jóvenes en una clínica privada importante están siendo tratados por adicción a la pornografía en línea, según un informe del 2012 realizado por la Investigación Parlamentaria Independiente sobre la Protección Infantil en línea en el Reino Unido.

- Entre 1996 y 2004, el "...número de casos de pornografía infantil manejados por los investigadores de delitos cibernéticos del FBI aumentó veintitrés veces".[46]

45. National Center for Missing and Exploited Children, *Child Pornography Possessors Arrested in Internet-Related Crimes: Findings from the National Juvenile Online Victimization Study, 2005.*

46. Paul, 190, de David B Caruso, "Internet Fuels Child Porn Trafficking" Associated Press, 15 de enero de 2005. Los casos aumentaron de 113 el año fiscal 1996 a 2,645 en el año fiscal 2004.

Reflexiones de mujeres[47]

- “He luchado mucho con la adicción a la pornografía de mi esposo. Él lo compartió conmigo y Dios me ha hecho sentir compasión por él, aunque él no siempre logra resistirla con éxito”.

- “Cuando él [mi esposo] está en la cama conmigo, me pregunto en qué está pensando. No confío en que sus caricias sean expresiones genuinas de amor por mí”.

- “Estoy furiosa por la manera en que la pornografía infravalora a las mujeres y me hace sentir poco atractiva e indeseable”.

- “Debido a que a mi padre le gustaba la pornografía, soy muy sensible a tener cualquier tipo de pornografía alrededor de mi familia, amigos o mis hijos varones”.

- “Sé que la pornografía es evidente en mi comunidad/escuela, pero me siento ignorante e ingenua cuando se trata de reconocerla o responder a ella. ¿Cuándo es una admiración sana de los cuerpos hermosos que Dios creó y cuándo se convierte en algo pornográfico?”

- “Me siento mortificada y avergonzada por mi lucha con la pornografía contra la que he luchado desde que descubrí la colección de mi hermano mayor a la edad de 10 años”.

47. De “Naming Porn: Mennonite Women Speak Out about Pornography,” por Brenda Martin Hurst (con participantes del seminario en la convención de MC USA en Charlotte, NC, julio de 2005), *The Mennonite,* 20 de septiembre de 2005.

- "Asesores, amigos de confianza y libros me han enseñado que mi uso de la pornografía fue una de las muchas maneras con las que intenté controlar y automedicar mi dolor".

- "Siento presión de grupo por parte de amigos fuera y dentro de la iglesia a usar pornografía para mejorar mi vida sexual".

Reflexiones de hombres[48]

- "Parece que hay un reino entero de pornografía dedicado a la idea de la humillación y el poder, servilismo y castigo, y eso simplemente no me atrae en absoluto".

- "No entiendo cómo cualquier hombre que disfruta de la pornografía puede pensar que el sexo real es mejor, al menos si implica todas las cosas que vienen con tener una mujer real en tu vida".

- "He notado que me encuentro pensando más sexualmente sobre las mujeres que veo en la calle después de una exposición prolongada a la pornografía".

- "Definitivamente he notado que las imágenes de mujeres desnudas que solían excitarme ya no lo hacen, de modo que tuve que continuar con algo más avanzado. Descubrí que me estaba volviendo insensible a las imágenes básicas. Necesitaba avanzar a imágenes más explícitas".

- "Finalmente fue solo el aburrimiento.… Más que nada, me estaba cansando. Ya no encontraba placer en cosas pequeñas, con mujeres o con la vida en general. Las cosas que solían ser eróticas me aburrían".

48. Paul, *Pornified*, 20, 39, 47, 70, 84–85, 86, 212, 232 respectivamente.

- “Me gusta [la pornografía] cuando la chica es realmente sumisa, me avergüenza decirlo. Se ha vuelto más severo a medida que pasa el tiempo, lo cual es raro porque no coincide con mi comportamiento cuando estoy con una mujer real. Soy muy gentil y me preocupo por los sentimientos de la mujer. Pero por algún motivo, con la pornografía, para poder excitarme, necesito avanzar a otro nivel. Debe ser más extremo. Ver a las mujeres humilladas es de alguna manera excitante…. Creo que a la mayoría de los hombres les gusta la representación de las mujeres como sumisas”.

- “No creo que ninguna cantidad de pornografía sea aceptable. En cualquier momento que tomas a un ser humano, el alma de una persona, y la conviertes en un objeto en vez de una persona que tiene pensamientos y sentimientos, ya no estás viviendo una vida plena. No te relacionas con esa persona de la manera en que desearías que alguien se relacionara contigo. Cuando usaba la pornografía, trataba a las mujeres como latas de soda que conseguía y bebía. A mí no me gustaría ser tratado de esa manera. Una vez que me di cuenta de eso, la pornografía me deprimió inmensamente”.

- “Durante ese periodo de mi vida, el sexo no tenía nada que ver con expresar amor o afecto…me volví más egoísta, ya que con la pornografía, todo se trataba de mí, sentirme mejor yo mismo, obtener más placer para mí mismo, sentir más excitación para mí mismo. Estaba completamente centrado en mí mismo”.

La pornografía, como cualquier otra adicción, es un ciclo que puede romperse, pero se necesitan acciones intencionales. Pueden tomarse inmediatamente algunos pasos, pero se necesitarán cambios y compromisos a largo plazo. Un plan corto implica tres pasos: admisión, rendición de cuentas y acción.

Admisión

Admite que estás luchando con la pornografía. Estos son los signos más comunes de una adicción:[49]

- Obsesión con la pornografía o el sexo, es decir, no poder dejar de pensar en ello.

- Usar pornografía o participar en sexo en línea con mayor frecuencia o por periodos más largos de lo planeado.

- Esfuerzos fallidos repetidos por controlar, disminuir o dejar de usar la pornografía.

- Impaciencia e irritabilidad cuando se intenta limitar o detener el comportamiento sexual en línea.

- Uso de pornografía o sexo en línea como una manera de escapar a los problemas o aliviar los sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad o depresión.

- Regresar al sexo en línea día tras día en busca de experiencias sexuales más intensas.

49. En base al material de *In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior*, por Carnes, Patrick J., David Delmonico, Elizabeth Griffin y Joseph Moriarity. Hazelden Information Education, 2004.

- Mentir a integrantes de la familia, terapeutas u otros para ocultar este comportamiento.

- Pensar en actos sexuales ilegales, como descargar pornografía infantil o solicitar actos sexuales ilegales en línea.

- Poner en riesgo o perder una relación significativa, empleo u oportunidad profesional debido a la pornografía o comportamiento sexual en línea.

- Incurrir en consecuencias financieras significativas como resultado de involucrarse en un comportamiento sexual en línea.

Rendición de cuentas

Rendir cuentas no solo a Dios sino a otros también. Tu pareja debe saber acerca del problema; sin embargo, también es importante tener parejas responsables que te acepten incondicionalmente y puedan hacerte responsable de dar fin a tu uso de la pornografía.

- Comparte tu lucha con otros. Escoge a un amigo de confianza, pareja de oración o pastor.

- Únete a un grupo de apoyo. Los grupos tales como aquellos que ofrecen programas de 12 pasos, pueden ofrecer apoyo y ayuda para tomar responsabilidad a largo plazo.

- Busca ayuda profesional. Un asesor de confianza que comparta tus compromisos de fe y ofrezca incondicionalmente aceptación y ayuda para tomar

responsabilidad puede ser muy valioso. Esta persona puede ayudarte a buscar las necesidades psicológicas que la pornografía satisface en tu vida y ayuda a redirigir esas energías.[50]

- Cultiva tu red de amigos. Es importante rodearte de amigos que te desarrollen y apoyen en tus esfuerzos de ser fiel.

- Reconoce el daño que has hecho a tu pareja. Sé paciente y sensible a medida que busques reconstruir la confianza y restaurar una relación.

Acción

Emprende acciones concretas para dar fin a tu adicción a la pornografía. En general, es importante pasar del encubrimiento a la revelación, de la independencia a la interdependencia, del aislamiento a buscar apoyo. Estas son algunas sugerencias específicas:

- Reza para recibir ayuda y medita sobre lo que es bueno, justo, puro, hermoso y noble.

- Memoriza pasajes de las Escrituras, tales como Salmos 107:1-22, 119:9-11, Filipenses 4:8, Gálatas 5:22-23, Santiago 3:17 y 1 Juan 1:9.

- Busca una comunidad cristiana y participa en la alabanza de manera regular.

50. William Struthers observa que muchos hombres que luchan con la pornografía tienen varias características de personalidad o patrones psicológicos. Estos incluyen ser dominantes, sumamente introvertidos, narcisistas, curiosos, deprimidos, disociados, distraídos, padecen una fuerte ansiedad y/o baja autoestima. Consulte Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*. IVP Books, 2009, 64.

- Toma precauciones para evitar la tentación. Conoce tus debilidades y elimina las fuentes de tentación.

- Identifica tus disparadores. Aprende cuándo eres más propenso a usar la pornografía y desarrolla un plan de acción para esos momentos.

- Haz cuentas del costo. Algunos de estos cambios pueden implicar sentimientos de pérdida y aflicción, así que es útil buscar recordatorios tangibles sobre los costos reales y potenciales del uso de la pornografía. Algunas personas mantienen fotos de su familia pegadas a la computadora para recordarles qué podrían perder si ceden a la pornografía cibernética.

- Date una recompensa. Págate a ti mismo por cada día que evitas la pornografía con éxito. Si tienes un desliz, dona el dinero acumulado a tu beneficencia favorita.

- Entrena tus ojos. Entrena tus ojos a alejar la mirada de imágenes visuales que estimulan la lujuria.[51]

- Recuerda el amor que Dios te tiene. Dios te creó y anhela que encuentres la sanación y plenitud en todas las áreas de la vida. Permite que el amor de Dios siga impulsándote hacia una vida plena y relaciones íntegras.

- Cuida de ti mismo físicamente mediante el ejercicio, una buena alimentación y suficiente descanso.

51. Para más información, consulte Steve Arterburn y Fred Stoeker. *Every Man's Battle,Winning the War on Sexual Temptation One Victory at a Time*. WaterBrook Press, 2009.

Descubrir que una pareja sentimental o integrante de la familia está usando pornografía puede tener consecuencias profundas e involucrar emociones intensas. Es importante buscar ayuda. Estas son algunas sugerencias:[52]

- Buscar o empezar un grupo de apoyo para las parejas de los adictos al sexo.
- Buscar ayuda con un terapeuta.
- Hablar con alguien que ha pasado por una experiencia semejante.
- Pasar tiempo en la naturaleza u otros entornos de belleza.
- Ponerse en contacto con amigos y nutrir esas relaciones.
- Cuidar de sí mismo físicamente mediante el ejercicio, una buena alimentación y suficiente descanso.
- Buscar maneras de liberar la ira, aflicción y otras emociones fuertes.
- Usar la música, el arte y el humor para ayudarse a sanar.
- Recordar el amor que Dios nos tiene. Dios nos creó y anhela que encontremos la sanación y plenitud en todas las áreas de la vida. Permitir que el amor de Dios siga impulsándonos hacia una vida plena y relaciones íntegras.
- Orar para tener la valentía y gracia de olvidar el daño provocado por esta experiencia y pasar al alivio y la libertad que ofrece el perdón.

52. Adaptado de *Partners of Sex Addicts Resource Center*: www.posarc.com.

Pasos de acción para todos[53]

- Rechazar la industria de la pornografía y sus representaciones de las personas, especialmente de mujeres, niños y personas de color.

- Alzar la voz contra el sexismo y racismo que se encuentra en las imágenes pornográficas.

- Usar blogs, libros, poesía, sitios web, canciones y reuniones sociales para crear conciencia entre las personas sobre el daño que provoca la pornografía.

- Hacer preguntas cruciales sobre los efectos que tiene la pornografía en mujeres y hombres, en niños y niñas.

- Crear una estrategia con otros para adoptar políticas públicas que aborden y prevengan el daño provocado por la pornografía.

- Organizar a la comunidad contra clubes nudistas, o striptease, y tiendas de productos para "adultos".

- Protestar contra los negocios que apoyan la proliferación de la pornografía.

- Solicitar a los hoteles que los canales pornográficos estén bloqueados como ajuste predeterminado en vez de estar abiertos. Asumir que las personas desean la pornografía normaliza y promueve su uso.

53. Adaptado de *Stop Porn Culture*: stopcornculture.org, obtenido el 10 de mayo de 2012.

Pasos de acción para las congregaciones

- Ser ejemplo de reciprocidad y respeto en todas las relaciones:
  - Crear equipos de hombres y mujeres líderes en todos los niveles.
  - Usar un lenguaje y tono respetuoso en todas las relaciones.
  - Evitar bromas y palabras que degraden a otros.
  - Esperar que todos los líderes de la congregación tengan vidas equilibradas y usar habilidades saludables para resolver problemas.

- Ofrecer clases para padres sobre cómo mantener seguros a sus hijos en línea y hablar sobre los peligros de la pornografía y otros mensajes de los medios de comunicación.

- Ofrecer clases para todas las edades sobre relaciones sanas y sexualidad, usando recursos tales como *Body and Soul: Healthy Sexuality and the People of God,*[54] y el programa de estudios sobre un ambiente seguro *Circle of Grace*.

- Planear sesiones para la juventud relacionadas con la madurez, relaciones y sexualidad, y ofrecerles clases de capacitación sobre asertividad y seguridad.

- Durante asesorías prematrimoniales, abordar temas tales como la reciprocidad, sexualidad, comunicación, conflicto, violencia, poder, control y toma de decisiones. Hablar directamente sobre el daño que provoca la pornografía.

54. *Body and Soul: Healthy Sexuality and the People of God, Worship Leader Guide*. Faith and Life Resources, 2010.

- Planear horas de alabanza para tratar la sexualidad usando el programa de estudio de *Body and Soul.* Buscar maneras de celebrar aspectos positivos de la sexualidad así como también mencionar las maneras en las que se hace mal uso de ella a través de la pornografía y el abuso. Lamentar el daño hecho y mostrar respeto por los pasos hacia la sanación.[55]

- Dirigir grupos de apoyo de 12 pasos o de otro tipo en la iglesia.

Pasos de acción para padres de familia

Resguardar a los hijos en el mundo actual puede parecer especialmente difícil y desafiante pero hay muchas maneras para ayudar a los hijos a desarrollarse y crecer sanamente:

- Lo más importante es ser un buen ejemplo a seguir.

- Tratar a su cónyuge e hijos con profundo respeto y amor.

- Proporcionar a los hijos un amor incondicional y hacerles saber lo especiales que son.

- Hablar con los hijos sobre sus vidas, acerca de lo bueno y lo que les angustia. Hacerles saber que siempre pueden acudir a ustedes con preguntas e inquietudes.

Hablar con los hijos acerca de las caricias apropiadas y enseñarles a decir no cuando se sientan incómodos con una persona y su comportamiento.

55. Un recurso útil es Ann Weems, *Psalms of Lament,* Westminster John Knox Press, 1999.

- Cuando los hijos empiecen a usar los medios en línea, hablar con ellos acerca de los peligros potenciales de una manera que sea adecuada para su edad. Instalar filtros de Internet, al tiempo que también se reconoce que esto puede no protegerlos por completo de la exposición a la violencia y la pornografía.

- Hacer un acuerdo familiar de seguridad en línea con sus hijos y explicarles por qué es importante.

Un acuerdo de seguridad familiar

Promesa de los padres de familia:

- Pondremos reglas y lineamientos razonables para el uso de Internet.

- Los escucharemos con atención.

- No reaccionaremos de manera exagerada si nos cuentan sobre un problema que están teniendo en Internet y buscaremos una manera de resolverlo con ustedes.

- Aprenderemos acerca de los servicios y medios de comunicación que están usando.

- Conoceremos a sus amigos en línea así como conocemos a sus otros amigos.

- Los invitaremos a ayudar a planear eventos familiares usando Internet y medios en línea.

Promesa de los hijos:

- Les diremos si vemos algo que nos haga sentir incómodos.

- No compartiremos información personal ni fotografías sin su permiso.

- No responderemos a mensajes que sean ofensivos o nos hagan sentir incómodos.

- No nos reuniremos en persona con nadie que "conozcamos" en línea sin su permiso y conocimiento.

- No compartiremos nuestras contraseñas de Internet con nadie excepto ustedes, ni siquiera con nuestros mejores amigos.

- Seremos buenos ciudadanos en línea y no haremos nada que lastime a otros o que sea ilegal.

- Les daremos acceso a todas nuestras cuentas en línea y seremos amigos en Facebook.

Historias de esperanza de personas en la actualidad

La experiencia de un hombre[56]

Fui introducido al mundo de la pornografía en el sexto grado. De camino desde la escuela a casa, mi amigo me pidió que fuera a su casa a ver unas revistas que encontró en el armario de su papá. Algunos dirían que eramos niños haciendo lo que hacen los niños. Curiosos. Ignorantes.

La pornografía no fue un "problema" para mí hasta que tuve 25 años de edad cuando de repente era gratis y disponible de manera anónima en mi computadora. Sabía que necesitaba ayuda para luchar contra la mentira que Satanás repetía en mi cabeza una y otra vez: "¡No puedes decirle a nadie sobre tu adicción a la pornografía! Eres el hijo del pastor. Eres un misionero. Nunca te perdonarán". Ignorando esa mentira, finalmente hablé con mi esposa. Esa fue una de las mejores decisiones que he tomado.

…Todos necesitamos a alguien con quien hablar y rezar sobre la pureza. Si no tienes a alguien que te haga responsable, empieza a pedir a Dios que te envíe a alguien. Un lugar anónimo donde se puede empezar es el sitio web cristiano www.xxxchurch.org.…

Hemos enseñado abstinencia y vergüenza a costa de la pureza. El sexo no es malo. Dios creó el sexo. El sexo es bueno. Cuando se trata de la sexualidad e intimidad, hay tres áreas donde creo que la iglesia podría hacer un mejor trabajo en comunicar el diseño de Dios:

56. Extracto de Brad Burkholder, "My dirty little secret," *Christian Leader*, abril de 2011, http://www.usmb.org/my-dirty-little-secret. Usado con autorización.

- *Transparencia*. Como líderes de la iglesia debemos hablar honestamente acerca de la lujuria, el sexo y la intimidad. Seguir el ejemplo de Jesús (Mateo 5:27-30).
- *Grupos pequeños*. Existen algunos recursos geniales…que tratan con el matrimonio, la intimidad y la lujuria. Empieza un grupo. Únete a un grupo.
- *Seminarios*. Se debe dotar y animar a los padres de familia a hablar con sus hijos sobre el sexo, la pornografía y la intimidad. Hasta ahora he ofrecido dos seminarios sobre el tema. A los padres de familia les encantó hablar abiertamente sobre cómo comunicarse con sus hijos.

Mi oración es que Dios use mi pecado del pasado y mis luchas actuales para animarnos a todos a hablar sobre la pureza, la intimidad y nuestros pequeños y sucios secretos.

La experiencia de una mujer[57]

Maggie se había prometido que dejaría de hacerlo. Pero al final de otro largo día lleno de trabajo y encargos... estaba agotada. Después de finalmente acostar a su hija, Maggie se preparó una taza de té y se sentó a leer su correo electrónico. Se prometió que eso era todo lo que haría.

Fue una promesa que rompió menos de 15 minutos después.

Uno de los mensajes de correo electrónico era de Bob,

57. Extracto de Ramona Richards, "Dirty Little Secret," *Today's Christian Woman*, septiembre/octubre 2003. Maggie y Bob no son sus nombres reales. Derechos reservados 2003, Ramona Richards. Reimpreso con permiso.

un hombre que había conocido en una sala de charlas y que había aliviado la soledad que sentía después de su divorcio. Después de un saludo cariñoso, Bob escribió que había pensado en ella cuando leyó una historia en línea e incluyó un enlace a la historia. Maggie sabía que no debía leerla; sospechó que era una historia erótica que accedería a la adicción que estaba intentando vencer desde hacía varios meses. Pero sus palabras eran seductoras; había estado en la mente de Bob cuando la leyó y su interés en ella la hizo sentir importante.

Hizo clic en el enlace.

La heroína de la historia era inteligente, divertida y hermosa, y Maggie se sintió halagada. La historia también la excitó sexualmente, recordando la agradable intimidad y "euforia" física del sexo que tanto extrañaba desde su divorcio. Maggie seguía aferrándose a eso, así que leyó otra historia. Luego otra. Algunas de las historias tenían enlaces a fotografías que mostraban a parejas acariciándose suavemente uno al otro y luego volviéndose más íntimos. La euforia continuaba con cada clic que daba.

Cuando Maggie terminó la quinta historia, extendió su brazo para tomar su taza de té y descubrió que estaba frío. Sorprendida, miró el reloj. Era después de la medianoche y había estado navegando el sitio pornográfico por más de tres horas.

Asqueada, Maggie apagó la computadora y se fue a la cama. La euforia había desaparecido y se sintió peor que cuando empezó. Las lágrimas empaparon su almohada mientras rogaba al Dios que ella había conocido y amado por años que la ayudara y le diera orientación y

respuestas. Nunca se había sentido tan sola…

“Nadie planea ser adicto a esto”, dice Maggie. “Pensé que sería la respuesta a mi soledad, pero solo me hizo sentir peor. Estaba tan avergonzada de lo que estaba haciendo que me aislé”.

…El primer paso hacia la sanación para una adicta es reconocer que no está sola. Ella necesita saber que hay personas que la entienden y que pueden ayudarla con amor.

“Las mujeres adictas a la pornografía necesitan terapia profesional con un asesor cristiano y una sensación renovada de afinidad con otras mujeres que lo entienden”, dice Marnie Ferree.[58] “Lo peor que puede hacerse con estas mujeres es darles sermones sobre orar más o pedir ayuda a Dios. Ya han hecho eso, a menudo hasta el punto de la desesperación. Deben hacerse responsables de sus pecados pero también necesitan ayuda, apoyo y amor incondicional”.

…A medida que Maggie trabajó con un terapeuta capacitado para superar su adicción, también encontró ayuda leyendo la Biblia y escribiendo un diario. Hay un verso en Corintios que la conmovió: “No debemos buscar el tipo de sexo que evita el compromiso y la intimidad pues nos deja más solos que nunca” (1 Corintios 6:17, El Mensaje). “Me encanta ese verso”, dice. “Voy a hacerlo el tema de mi vida”.

58. Ferree es una terapeuta matrimonial y familiar certificada en Woodmont Hills Counseling Center, Nashville, TN.

La experiencia de una pareja:"Cynthia y Luke"[59]

Cynthia recuerda cómo explicó su historia al terapeuta durante esa primera reunión. Seis semanas antes, durante un encuentro casual a medianoche que desearía poder olvidar, había descubierto que su esposo, con quien había estado casada cinco años, tenía una adicción secreta a la pornografía en su computadora. Embarazada de pocos meses, se sentó en la oficina del terapeuta llena de angustia y temor, derramando toda su ansiedad y confusión acerca de su esposo y su matrimonio. Se preocupaba sobre si podía confiar en él y qué más podría estar ocultando. Había visto el historial de Internet y estaba asombrada de la descripción del hombre que parecía representar. ¿Quién era esa persona? ¿Y cómo podría haber hecho esas cosas? Su terapeuta escuchó con atención, pues este "guión" le resultaba muy conocido. Sintió que ya conocía a esta pareja.

Luke era, sin lugar a dudas, un buen hombre. Él anhelaba en su corazón vivir virtuosamente, ser fiel a su esposa, ser honesto en sus esfuerzos en el trabajo y ser caritativo con otros. Además, Luke sinceramente deseaba complacer a Jesús con su vida, incluso en su estado adictivo. Las palabras "si me amas, seguirás mis mandamiento" seguían repitiéndose dentro de su cabeza como una acusación perpetua. Podía recordar la vergüenza y el miedo que tanto marcaron sus días durante ese periodo de conflicto interno y cuando se escondía de Cynthia.

59. Una historia combinada de experiencias comunes escrita por Peter G. White, asesor clínico certificado, Columbia Británica, 2013. Luke y Cynthia son nombres ficticios.

Al igual que muchos otros hombres, inicialmente rechazó la terapia, creyendo que el descubrimiento de Cynthia era la respuesta a sus oraciones que había ofrecido tan desesperadamente desde que tenía doce años. Sin embargo, cuando el deseo apareció de nuevo solo un par de meses después, aceptó a regañadientes buscar ayuda. Luke se reunió con el terapeuta algunas veces solo y se sorprendió de la habilidad que tenía el hombre de "conocerlo" sin haberlo visto antes. Su descripción del interior de Luke era asombrosa, al igual que la historia que contó de Luke cuando era un niño. "Corrígeme en las partes que no sean acertadas", dijo. Luke no tuvo que corregirle gran cosa. Después de saber lo común que era su perfil, decidió que lo cambiaría.

Inicialmente, el esfuerzo fue muy doloroso. Cynthia estaba dolida y enojada por la traición de su esposo. Estaba sorprendida por sus presuntos intentos de cercanía después de estar tan distante de ella durante todos esos años. Asimismo, le aterraba la idea de que este veneno de alguna manera influyera en el bebé que aún llevaba en su vientre. Luke estaba igualmente desconcertado. No sabía cómo navegar la sensación de tener…sentimientos. Tanto fue el tiempo que había estado insensible y evitaba los sentimientos, que la plenitud e intensidad de su afecto por su esposa, esta mujer hermosa quien había estado ahí todo el tiempo, pero a quien apenas ahora estaba viendo, eran simplemente abrumadoras. Necesitaban ayuda.

Asistieron a terapia por un par de años. Inicialmente cada uno por separado, entremezclando sus citas individuales con reuniones regulares para parejas. Luke cultivó gradualmente esa persona que sabía

que existía en su interior, la que había ocultado detrás de una máscara que había presentado a otros por tanto tiempo. En terapia aprendió a tomar responsabilidad por sus acciones y a no proyectar culpa a su esposa y al mundo cuando se sentía avergonzado o herido. Estaba aprendiendo a ceder el control que intentaba tener sobre las personas y sus entornos. Estaba aprendiendo a no preocuparse por las impresiones que otros tenían de él.

De hecho, Luke se sorprendió de descubrir lo poco que tenía que ver su rehabilitación con aprender a no buscar la pornografía. Encontró que había muy poca diferencia entre luchar por vivir una buena vida y el proceso de rehabilitación en sí: que todos esos principios proporcionados en la vida, enseñanza y persona de Jesús, aplicaban igualmente a ambas.

Aproximadamente seis meses después de iniciar el proceso de sanación, Luke reincidió. Como muchos otros, se había permitido que los rigores del trabajo lo agotaran y, en su caso, las emociones aún no procesadas que sentía acerca de convertirse en padre. Juntos, él y Cynthia trabajaron en esto con su terapeuta. Cynthia se sorprendió por la compasión que sintió hacia su esposo en esta sesión, pues Luke no la había abandonado con su vergüenza e introversión habitual. Más bien, Luke había actuado como un hombre. Había sido responsable de cada aspecto de sus decisiones y buscó rápidamente realizar ajustes a su estilo de vida para no encontrarse de nuevo en la misma posición. No hizo promesas nobles, esas palabras irritantes que había pronunciado tan a menudo en el pasado y que Cynthia había llegado a despreciar tanto. En su lugar empezó a concentrarse en

un cambio práctico en su vida. Confesión, rendición de cuentas, transparencia y conexión; buscó todo esto.

En todo esto, Cynthia estaba aprendiendo que necesitaba una comunidad de apoyo: algunas mujeres de confianza con quien pudiera hablar sinceramente sobre su realidad emocional y la manera en que las acciones de Luke la afectaban. Descubrió que en casi todos los casos cuando tomaba un riesgo en la relación y afrontaba su propia “debilidad”, encontró una agradable acogida, y a menudo alivio, en los ojos del otro. Estaba aprendiendo a cuidarse de ella misma y no sufrir bajo el peso de sus propios secretos, y se sintió apoyada por Luke en el proceso. Además, Cynthia había aprendido con éxito a eliminar cualquier concepto que tenía sobre su atractivo o su atracción por Luke que había desempeñado un papel en el desarrollo o prolongación de su adicción. Agradeció la insistencia inflexible del terapeuta en que Luke tomara responsabilidad de su problema. Luke gradualmente aceptó esta perspectiva, pues él también había aprendido cómo su problema no se relacionaba con ninguna de estas inquietudes anteriores que tenía Cynthia.

Actualmente, Cynthia y Luke aún acuden a terapia de vez en cuando, pero sus motivos para ello han cambiado significativamente. Ahora su intención es continuar mejorando su capacidad de comunicarse abierta y honestamente uno con el otro. Cynthia aún lucha contra el ocasional pensamiento invasivo sobre la vulnerabilidad de su esposo y su confiabilidad, pero cuando esto pasa, siente la libertad de enfrentarse con él directamente con sus inquietudes.

Luke aún lucha periódicamente contra la tentación, pero la infraestructura de apoyo que ha establecido con la ayuda de Cynthia, le proporciona los recursos que necesita para mantener sus compromisos y su integridad. Ellos dos poseen, como le gusta decir a Parker Palmer, "corazones más grandes", corazones rotos abiertos, lo contrario a separados, por sus propios valientes esfuerzos y la buena gracia de Dios.[60] Su matrimonio está en un lugar mucho más espacioso y mucho más satisfactorio para ambos.

Esperanza y guía de la Biblia

Uno de los mensajes principales de la fe cristiana es que Dios ofrece la gracia y la posibilidad de un nuevo inicio. Una y otra vez en la Biblia Dios se acerca a personas que han pecado o han sido rechazadas y les llama hacia una nueva vida.

Por ejemplo, Agar era una joven esclava egipcia utilizada por sus amos Abram y Saray para proporcionarles un heredero. Cuando Agar huyó, Dios no la abandonó, sino que le prometió multiplicar su descendencia, justo como Dios se lo había prometido a Abram. Y cuando Agar e Ismael finalmente fueron expulsados para siempre, Dios permaneció con ellos en el desierto. No solo fueron capaces de sobrevivir, sino que fueron liberados de la esclavitud y pudieron mantenerse ellos mismos.[61]

David vivió en el otro extremo del espectro, como el rey más querido de Israel. No obstante, a pesar de sus muchos logros, él sucumbió a usar su poder para su propio

60. Palmer, Parker J. *A Hidden Wholeness:The Journey Toward an Undivided Life*. Jossey-Bass, 2004, 177–181.

61. Génesis 16 y 21:1-21.

placer. Cuando él vio a la mujer Betsabé, exigió que ella fuera traída ante él y luego hizo arreglos para matar a su esposo. Desafortunadamente, no sabemos cómo se sintió Betsabé o cómo fue su vida en la casa de David.

Lo que sí sabemos es que Dios se molestó y pidió al profeta Natán que enfrentara a David. Después, David oró, "Lávame de toda mi maldad y límpiame de mi pecado. Yo reconozco mis transgresiones; siempre tengo presente mi pecado" (Salmos 51:2-3). Ciertamente, David no pudo escapar de las consecuencias de sus acciones por completo. Sin embargo, Dios no se olvidó de él ni de Betsabé y su segundo hijo, Salomón, se convirtió en el siguiente rey de Israel.[62]

Cuando vino Jesús, él comenzó su ministerio con estas palabras de Isaías: "El Espíritu de Dios está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a proclamar libertad a los cautivos y dar vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos, a pregonar el año del favor de Dios" (Lucas 4:18-19, Una versión inclusiva).

Fiel a esta visión, Jesús demostró una preocupación especial durante toda su vida por aquellos que eran marginados o considerados impuros debido a enfermedad, discapacidad, pobreza o pecado. Sanó a las personas, incluso a aquellas con lepra o un trastorno hemorrágico degenerado, para que pudieran regresar de nuevo a sus familias y comunidades. Comió con aquellos que lo despreciaban e invitó a recaudadores de impuestos a unirse a su círculo de discípulos. Incluso la

62. 2 Samuel 11-12.

mujer que fue sorprendida en adulterio no fue condenada, sino que se le ofreció la oportunidad de empezar de nuevo.[63]

Pedro también necesitó la oportunidad de empezar de nuevo. Aunque era uno de los amigos más cercanos de Jesús, Pedro lo negó vehementemente cuando la situación se tornó difícil. No obstante, Jesús no lo rechazó, sino que lo invitó a reafirmar su amor y voluntad de seguirlo hasta las últimas consecuencias.[64]

Pablo fue otro líder que necesitó un nuevo inicio. Originalmente era un vehemente oponente de los discípulos, y Jesús invitó a Pablo a ver las cosas de una manera diferente y a caminar en una dirección diferente.[65] Para Pablo, esto no fue un ajuste insignificante, sino un cambio y una conversión completa. Tuvo que pasar de resistir firmemente el cambio a rediseñar radicalmente su fe y su forma de vida.

Dios continúa ofreciendo esta gracia de arrepentimiento y transformación. Verdaderamente, "Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad" (1 Juan 1:9). Dios quiere adoptarnos a todos como sus hijos.[66] Y Dios en Cristo nos ha demostrado cómo vivir en esta familia, en la vía del amor, la vía del amor para todos.

63. Juan 8:3-11.
64. Juan 21:15-19.
65. Hechos 9:1-23.
66. 1 Juan 3.

12 Recursos adicionales

Libros y panfletos

- Arterburn, Stephen y Fred Stoeker. *Every Man's Battle: Winning the War on Sexual Temptation One Victory at a Time.* WaterBrook Press, 2009.

- Arterburn, Stephen. *Addicted to 'Love': Understanding Dependencies of the Heart: Romance, Relationships, and Sex.* Vine Books; 2ª edición, 2003.

- Bradshaw, John. *Healing the Shame that Binds You.* Health Communications, revisado, 2005.

- *Body and Soul: Healthy Sexuality and the People of God.* Faith and Life Resources, 2010.

- Carnes, Patrick J., David Delmonico, Elizabeth Griffin, y Joseph Moriarity. *In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behaviour.* Hazelden Information Education, 2004.

- *Circle of Grace,* un programa de estudio sobre un ambiente cristiano seguro; consulte DovesNest.net/circleofgrace.

- *Dealing with pornography,* Close to Home Pamphlets, Faith & Life Resources, 2007.

- Dines, Gail. *Pornland: How Porn has Hijacked our Sexuality.* Beacon Press, 2010.

- Ferree, Marnee C. *No Stones: Women Redeemed from Sexual Addiction.* InterVarsity Press, 2ª edición, 2010.

- Gross, Craig. *The Dirty Little Secret: Uncovering the Truth behind Porn.* Zondervan, 2006.

- Guinn, David E. y Julie DiCaro, editores. *Pornography: Driving the Demand in International Sex Trafficking.* Captive Daughters Media, Xlibris Corporation, 2007.

- Hershberger, Anne Krabill, editora. *Sexuality: God's Gift.* Herald Press, 2ª edición, 2010.

- Hipps, Shane. *Flickering Pixels: How Technology Shapes Your Faith.* Zondervan, 2009.

- *Innocence Preserved: Protecting Children from Child Pornography,* Documento de información de fondo, Evangelical Fellowship of Canada, 3a edición revisada., 2002, disponible en: http://www.evangelicalfellowshipofcanada. ca/pdf/InnocencePreserved2002.pdf.

- Jeffreys, Sheila. *Beauty and Misogyny: Harmful Cultural Practices in the West.* Routledge, 2005.

- Jensen, Robert. *Getting Off: Pornography and the End of Masculinity.* South End Press, 2007.

- Kuehne, Dale S. *Sex and the iWorld: Rethinking Relationship Beyond an Age of Individualism.* Baker Academic, 2009.

- Laaser, Mark. *Healing the Wounds of Sexual Addiction (*anteriormente *Faithful and True: Sexual Integrity in a Fallen World).* Zondervan Publishing, 2004.

- Levin, Diane y Jean Kilbourne. *So Sexy So Soon:The New Sexualized Childhood and What Parents Can Do to Protect Their Kids.* Ballentine Books, 2008.

- Maltz, Larry y Wendy Maltz. *The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography.* Harper, 2010.

- Paul, Pamela. *Pornified: How Pornography Is Damaging Our Lives, Our Relationships, and Our Families.* Owl Books, reedición, 2006.

- Reid, Rory y Dan Gray. *Confronting Your Spouse's Pornography Problem.* Silverleaf Press, 2006.

- Rohr, Richard. *Immortal Diamond:The Search for Our True Self.* Jossey-Bass, 2013.

- Stark, Christine y Rebecca Whisnant, editores. *Not for Sale: Feminists Resisting Prostitution and Pornography.* Spinifex, 2004.

- Steffens, Barbara y Marsha Means. *Your Sexually Addicted Spouse: How Partners Can Cope and Heal.* New Horizon Press. 2009.

- Struthers, William M. *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain.* InterVarsity Press, 2009.

- Weems, Ann. *Psalms of Lament.* Westminster John Knox Press, 1999.

Sitios web

- *Abuse: Response and Prevention:* abuse.mcc.org. Creado por el Comité Central Menonita, incluye información, historias y recursos de alabanza.

- *Christian Recovery International*: christianrecovery.com. Proporciona enlaces a recursos para la comunidad cristiana.

- *Covenant Eyes:* covenanteyes.com. Proporciona servicios sobre rendición de cuentas y de filtros, así como otros recursos para proteger a las familias e individuos en línea.

- *Faithful and True Ministries*: faithfulandtrue.com, Eden Prairie, MN.

- *Internet Filter Software Review:* internet-filter-review .toptenreviews.com. Compara los mejores filtros de Internet en Top Ten Reviews.

- *Partners of Sex Addicts Resource Center:* posarc.com. Proporciona información, historias, enlaces y otros recursos.

- *Porn-free.org*. Sitio cristiano para vencer la adicción al sexo; ofrece oraciones y versos de la Biblia para rehabilitación.

- *Safe Families*: safefamilies.org. Proporciona recursos para padres, Boston, MA.

- *Sexual Compulsives Anonymous*: sca-recovery.org. Basado en el programa de 12 pasos, Nueva York, N.Y.

- *Sex Addiction Help*: sexhelp.com. Creado por el Dr. Patrick J. Carnes, Director del programa Gentle Path en Pine Grove Behavioral Center, Hattiesburg, MS.

- *Stop Porn Culture*: stoppornculture.org. Organización feminista y progresiva, Arcata, CA.

- *XXXChurch*: xxxchurch.com. Consejos para la concientización, prevención y rehabilitación de la adicción a la pornografía.

Apéndice A

Desarrollo de una sexualidad sana

En *Sexuality, God's Gift,* Anne Krabill Hershberger y Willard S. Krabill identifican los siguientes elementos que son necesarios para desarrollar una sexualidad sana.[67]

1. Una teología correcta del cuerpo, que somos cuerpo, mente y espíritu, y que todo esto es una creación buena de Dios: "Tener una teología correcta del cuerpo nos llevaría a sentirnos exuberantes sobre la manera en que nuestros cuerpos nos permiten expresarnos, disfrutar de una amplia variedad de sensaciones, comunicarnos con otros al promover relaciones, experimentar esta buena creación y reflejar la imagen y semejanza de Dios".

2. *Una teología correcta de la sexualidad*: "De todas las personas, nosotros como creyentes debemos tener la actitud más positiva hacia nuestros cuerpos y hacia nuestra sexualidad. Nosotros somos los que conocemos al Dios que los creó. Nosotros que conocemos mejor a Dios debemos reflejar de la mejor manera la naturaleza real de la sexualidad humana.… En la Biblia vamos a encontrar la afirmación de las diferencias de género, una bendición de Dios cuando dejamos que el amor invada nuestras relaciones, así como el sentido de que cada individuo es valioso, como una persona sexual".

3. *Respeto para hombres y mujeres:* "Si realmente creemos que Dios nos ha creado sexuales, hombre y mujer, y que cada uno tiene el mismo valor y es incapaz de existir sin el otro, será difícil dar un

67. Resumido de *Sexuality, God's Gift*, ed. por Anne Krabill Hershberger, 2ª edición. Registro de la propiedad literaria © 2010 por Herald Press, 17–33. Usado con autorización.

valor jerárquico a los géneros.… Nuestra propia sexualidad es realizada cuando honramos y respetamos la sexualidad de otros".

4. *Integración del sexo y la vida,* o entender que nuestra propia sexualidad es una parte integral de quienes somos y se extiende a toda nuestra vida: "Las actitudes, el afecto, la ternura y los mensajes comunicados todos los días…son el preámbulo de otro mensaje más, un mensaje de 'amor'. …Nuestros cuerpos deben decir lo mismo que dice el resto de nuestro ser; de lo contrario vivimos en una mentira".

5. *Una afirmación de la sexualidad de todas las personas:* "No podemos y no debemos negar la sexualidad de nadie, ya sea hombre o mujer, joven o viejo, padres o hijos, enfermos o sanos, discapacitados o aquellos sin una discapacidad visible, mentalmente brillantes o embotados, casados o solteros".

6. *Educación sexual sana:* "Cualquiera que sea el entorno para una educación sexual espiritualmente sana, los mensajes comunicados deben ser correctos, claramente definidos, adecuados según la cultura y el desarrollo, además de pertinentes para los estudiantes. El mensaje básico es que nuestra sexualidad es un don bueno de Dios y se nos proporciona para nuestro placer.… Otro mensaje importante es que la sexualidad va más allá de la anatomía, fisiología y el sistema de respuesta sexual. Es una cuestión principalmente de comunicación, relación y compromiso".

7. *Celebración del sexo:* "Toda la historia bíblica trata sobre relaciones, las relaciones de seres humanos

con Dios, entre ellos y con sí mismos, con integrantes de la familia, con hermanos y hermanas en Cristo, con huérfanos y viudas, con 'los más pequeños' y con los enemigos. En todas estas relaciones, las personas que interactúan lo hacen como seres sexuales. No puede ser de otra manera, puesto que ser humano es ser sexual.

"…Alcanzamos una sensación de paz y una libertad sexual verdadera cuando somos parte de una comunidad que honra nuestra sexualidad y nuestra individualidad, que nos libera de la expresión y preocupación genital compulsiva y que nos muestra cómo confiar unos en otros. Solo podemos imaginar lo que ocurriría si la mitad masculina de la raza humana y la mitad femenina de la raza humana pudieran alcanzar la verdadera paz unos con otros, vivir juntos en armonía, igualdad, amor, respeto mutuo y honor".

Principios teológicos sobre la sexualidad[68]

Es nuestra convicción que Dios nos llama a ser comunidades fieles que reflejan una sexualidad sana. Nos llamamos entre nosotros hacia una plenitud sexual, creyendo que la espiritualidad y la sexualidad están entrelazadas con nuestro anhelo de intimidad con Dios y con otros. Nosotros distinguimos las siguientes convicciones:

1. Dios creó a la humanidad a la imagen y semejanza de Dios, personificada en mujer y hombre, y declaró que eramos buenos. La encarnación de Dios en forma humana también afirma que la carne es buena. Nuestros cuerpos y sexualidad deben celebrarse (Génesis 1:26-31; Salmos 139; Cantares; Marcos 10:6; Juan 1).
2. Dios creó a todos los seres humanos para tener una relación con Dios y con otros (Génesis 1-3; Rut; 1 Samuel 18:1-4, 20; Juan 11).
3. Las intenciones de Dios con la sexualidad humana incluyen la comunión, procreación, creatividad y placer (Génesis 1, 2:24-25; Proverbios 5:18-19; Cantares; Isaías 54:1; 1 Corintios 5-7).
4. Como seres sexuales, personificamos deseos que son significativos, poderosos, unitivos y sagrados (Génesis 2:24; Cantares 8:6-7; Marcos 10:8).
5. Debido al pecado humano, el don bueno de Dios de la sexualidad es vulnerable a ser distorsionado, abusado y explotado. Mediante Jesús, Dios ofrece la expiación de todos los pecados humanos y la restauración a la integridad sexual y la bondad.

68. De *Body and Soul: Healthy Sexuality and the People of God, Coordinator Guide*. Registro de la propiedad literaria © 2010 por Faith and Life Resources. Usado con permiso.



Mennonite Central Committee U.S.
21 South 12th Street, PO Box 500, Akron, PA 17501-500
717.859.1151 or toll free 888.563.4676
mcc.org

MCC Central States
121 East 30th Street, PO Box 235, North Newton, KS 67117
316.283.2720

MCC East Coast
900 E. Howell Street, Philadelphia, PA 19149
215.535.3624

MCC Great Lakes
1013 Division Street, Goshen, IN 46528
574.534.4133

West Coast MCC
1010 G Street, Reedley, CA 93654
559.638.6911

150301bo2m

Recursos gratuitos del CCM:

- *Respondiendo y previniendo el abuso: Una guía para líderes de iglesias,* folleto, 2010. Disponible en versiones en inglés y español.

- *El hogar no debe ser un lugar donde nos lastiman.* Folleto disponible en versiones en inglés y español.

- *Creados como iguales: Mujeres y hombres a la imagen de Dios,* folleto, por Linda Gehman Peachey, 2009. Disponible en versiones en inglés y español.

- *Understanding Sexual Abuse by a Church Leader or Caregiver,* folleto, por Heather Block, 2003, revisado 2ª edición, 2011.

Descargue las versiones en pdf o haga su pedido en línea en resources.mcc.org o bien llame al 717.859.1151.

